



## 減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆 花椰米海陸便當

文、圖／貓尼先生

在追求體態管理的路上，一直都是門顯學，是不分男女老少畢生的心願，因此各門各派維持身材、輕鬆減重、增肌減脂的研究不斷推陳出新。最近橫掃歐美減重、低醣飲食或生酮飲食的新寵兒—花椰米，標榜瘦身減脂不挨餓，就讓我們來一探究竟什麼是花椰米吧。

### 風迷全球的超級明星食物

「花椰米」可不是什麼品種改良過的稻米種類，而是將花椰菜白色頭部處取下，切成細碎狀取代米飯作為主食，因其細碎的模樣看起來很像白米，因此得名花椰米的稱號。

減重的過程最怕就是攝取過多的卡路

里，而花椰米不但高纖低熱量，其熱量和含醣量只有白飯的 1/6，更有豐富的膳食纖維，除了可以補足一般吃不足的蔬菜量，又能增加飽足感及取代白米飯的口感，非常適合想要維持體態及控制血糖的人食用。

### 超級食物的超強營養

說起花椰菜的營養及功效還真不少，屬於十字花科甘藍類蔬菜，由野生甘藍突變演化而來，是臺灣秋冬的重要蔬菜品項，除含維他命 A、B、B2 及維他命 C 外，尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、β 胡蘿蔔素等。其中維他命 C 含量豐富，為檸檬的 3.5 倍，及蘋果的 26 倍，只需食

用約 100 公克的花椰菜，就能補足人體一整天所需的維他命 C。

## 如何挑選及清洗

花椰菜挑選主要有三點要注意，第一先看白色花蕾的地方是否都呈現飽滿狀態，不可有褐、黑色斑點，第二要注意側

邊葉面是否呈現鮮綠色，第三點要挑選底部莖梗切面為淡綠色且外觀漂亮者佳。清洗時，先將花椰菜置於水中浸泡 3-5 分鐘，再利用流動的清水沖洗，可將融於水中及附著在蔬菜上的殘餘農藥帶走，並於清洗完畢後再除去不食用的地方或者切成適合烹調的大小，以免農藥附著於蔬菜切面。

## 食材準備

花椰菜 ..... 1 顆      牛小排 ..... 200g      干貝 ..... 2 顆

## 作法

1. 將花椰菜置於水龍頭下使用清水沖洗，一邊旋轉一邊將灰塵及髒汙洗出。
2. 在將花椰菜置於盆內，用流動的清水流動 12-15 分鐘。  
(請勿先切成小塊再清洗，容易將髒汙及農藥等物質帶入菜的切口中)
3. 將菜梗及花分開，如有食物調理機可將花椰菜花置入打成碎塊，如無機器則可

使用菜刀切成小碎屑狀，即可完成花椰米。

4. 花椰米只要微波加熱即可取代白飯變成主食，或

者加入蛋及青菜變成炒飯。

5. 牛小排退冰後，使用餐巾紙吸乾血水，加入一些鹽及黑胡椒調味，不需要等入味即可下鍋
6. 取一鍋加熱，倒入一點油潤鍋 (不需要太多等等牛小排還會出油)，即可將牛小排置入乾煎，第一面先煎 4~5 分鐘，翻面後再煎 2 分鐘即可完成。
7. 干貝退冰，使用餐巾紙吸乾表面多餘水分，才能煎出酥脆外皮。
8. 取一平底鍋，加入些許食用油或想增添風味可加入無鹽奶油，將油燒熱至表面出現油紋後，干貝放入乾煎，放入時先不移動，待 2 分鐘後才可翻面續煎 2 分鐘，焦香酥脆又柔嫩多汁的干貝就完成了。🍷

